Les plantes du …

I. Système digestif

→ Dyspepsie sans cause pathologique (stress, mauvaise habitudes)
- Apéritives ou stimulant l'appétit
- Antispasmodique digestifs
- Facilitant la digestion

→ trouble hépatobiliaires modéré (repas trop riche, indigestion, digestion difficile)
- Cholagogues (a pour effet de faciliter l'évacuation de la bile vers l'intestin) et cholérique

→ Diarrhées aiguës toxique alimentaire bénigne (1-5 j)
- Anti-diarrhéique

→ Constipation occasionnelle sans cause organique (symptômes bénins, courant chez la femme)
- laxative

A. Apéritive

Plante	Organe	Principe actif
Gentiane jaune	**Racines**	Terpène (irridoïdes)
Bigaradier ou oranger amer	**Zeste**	Terpène (liminoïdes) +flavonoïdes
Fenugrec	**graine**	Polyosides, protéine, lipide
Armoise commune	Feuille	Terpène (irridoïdes)
Petite centaurée	Som.fl	Terpène (irridoïdes)

1. La gentiane *Gentiana lutea*

Gentianaceae, racine
- Séco-iridoïdes (monoterpène) : amertume
- Autre : xanthones, oligosaccharides : amertume, couleur
  - stimulation réflexe des récepteurs gustatifs →sécrétion salivaire
  - stimulation motricité et sécrétions gastriques

Spécialité : quintonin®, dépurative richlet®

2. Bigaradier *Citrus aurantium*

Rutaceae, zeste
- Hétérosides flavonoïdes →amertume
- Autres : amines adrénergiques [synéphrine] → augmentation combustion graisse
- HE : monoterpène (limonène)

Tisane→Diatisan®
Spécialité

3. Fenugrec *Trigonella foenum-graecum*

Fabaceae graines
- Saponoside →hétérosides spirostanolique →amertume
- Autres : protéines, lipides
- Mucilages→ propriétés émollientes (voies externe)

4. Armoise commune *Artemisia vulgaris*

Astéracées, feuille
Usage de l'absinthe mais activité bien plus faible
Infusion, Tisane très amères

5. Petit centaurée *Centaurium erythrea*

Gentianacées, sommités fleuries
Infusion et tisane

B. Antispasmodiques digestifs

HE /polyphénol : diminution motricité gastrique

Plantes	Organes	Principe actif
Achillée millefeuille	Som.fl	Terpène+flavo
Camomille romaine	Capitule	Polyphénols
Matricaire	Capitule	Terpène+flavo
Mélisse	Feuille	Terpène+poly
Réglisse	Org.sout	Terpène+poly
Sarriette des montagnes	feuille	Terpène

1. Achillée millefeuille *Achillea millefiloium*

Astéraceae
Composition :

- Lactone sesquiterpenique amertume
- HE : azulène majoritaire (>100 composé identifié)
- Flavonoïde toujours

Infusion, tisane (tisane digestive Weleda®)

2. Camomille romaine *Chemaemelum nobile*

Asteraceae, capitule floral

- HE lactone sesquiterpenique → amertume (nobiline, liquoristerie)
- Hétérosides flavoniques

Infusion, tisane

3. Matricaire *Chamomolla recutita*

Astéraceae, capitule florale

- HE sesquiterpène
- Flavonoïdes >30
- Lactones sesquiterpeniques → amertume
- Autre : coumarine, mucilage

Spécialité : Activox®, sirop quiétude®

4. Mélisse *Melissa officinalis*

Lamiaceae, feuille

- HE monoterpène (citral, citronella) aubier
- Arôme caractéristique de citronnelle

Infusion, tisane (mediflor®, Vitaflor®)
Spécialité (biocarde®)

5. Réglisse *Glycyrrhiza glabra*

Fabaceae, Organe souterrain

- Saponosides triterpèniques → Pouvoir sucrant (50*/sucre de canne)

Infusion, tisane (affinex®, boldoflorine®), spécialités (sédatif PC®), FGE (édulcorant de tisane, augmentation de la biodisponibilité in vivo)

6. Sarriette des montagnes *Satureja montana*

Lamiaceae, feuilles

- HE carvacrol=isomère thymol → Toxique pur

C. Facilitant la digestion

Stimulant l'estomac (stomachique) intestin
Expulsion des gaz (carminative)

Plante	Organes	Principe actif
Anis vert (Apiacées)	**Fruit**	**Terpène**
Badiane de chine	**Fruit**	**Terpène**
Fenouil doux (Apiacées)	**Fruit**	**Terpène**
Menthe poivrée	**Feuille**	**Terpène+flavonoïdes**
Verveine odorante	**Feuille**	**Terpène+flavonoïdes**
Carvi (apiacées)	Fruit	Terpène
Angélique(apiacées)	Fruit	terpène
Coriandre(apiacées)	Fruit	terpène

1. Anis vert *Pimpinella anisum*

Apiacées, fruit

- HE (90% trans-anéthole) → odeur+saveur+activité
- Autres : glucoside caractéristique des Apiacées

Infusion, tisane (Herbesan®), spécialité (Voxpax®), fge (forme galénique empirique)

2. Badiane de chine *Illicium verum*

Illiaceae, fruit

- HE → trans-anéthole, sesquiterpène mais pas présent dans d'huile d'anis véritable
- Acide schikimique (Tamiflu)

Vente suspendue en France en 2001-2007 car provoque des convulsions.
Falsification : *I.anisatum* =badiane du japon, lactone sesquiterpènes (anisatine) +safrole → qualité et traçabilité des drogues végétales
Infusion et tisane (boldoflorine®), spécialité (Gastropax®)

3. Fenouil doux, *Foeniculum vulgare var dulce*

Apiaceae, fruit

- He → trans-anéthol

Infusion, tisane (hepatoflorine), spécialité(bolcitol), fge

4. Menthe poivrée, *Mentha piperata*

Lamiaceae, feuille

- HE → menthol → toxique à forte dose chez l'enfant (bronchospasme et spasme larynx)
- Autres : tanins caractéristiques des lamiacées: acide rosmarinique, flavo, triterpène

Infusion, tisane (boldoflorine®, vitaflor®), spécialité (colomenthe®)

5. Verveine odorante, *Aloysia triphylla*

Verbenaceae

- HE → limonene, citral, citronellal

Différente de la verveine officinale (*Verbena officinalis*)
Infusions, tisane (médiflor®, Verveine vitaflor®), autre indication car son goût est prononcé.

6. Carvi, *Carum carvi*

Apiaceae fruit
Infusion, tisane, spécialité (Elixir Bonjean®)

7. Angélique, *Angelica archangelica*

Apiaceae, fruit, souche radicante

- HE → hydrocarbure monoterpenique maj, furocoumarines (photosensibilisante)

Infusion, tisanes (Boribel®, mediflor®), spécialités (arko®)

8. Coriandre, *Corindrum sativum*

Apiaceae, fruit
Infusion, tisanes (Hepatoflorine®, calmiflorine®, mediflor n°3 ®), spécialité (Melissine ®)

Remarque :

- Plante à épice : cannelle, clou de girofle
- Plante aromatique : ajout possible à de nombreux mélanges pour tisane
  - Carvone (anethe, carvi)
  - Anisée (anis, badiane, fenouil)
  - Phénolée (origan, sarriette, thym, serpolet)
  - Autres (angéliques, coriandres, menthes, verveines, mélisses, romarins, sauges)

D. Cholagogue et cholérétique

Plante	Organe	Principe actif
Boldo	feuille	Alcaloïdes +polyphénol
Artichaut	Feuille	Polyphénol
Fumeterre	Part aer fl	Alcaloïdes+polyphénol
Romarin	Feuille	Polyphénol
Chardon marie	Fruit	Polyphénol
Sauge off	feuille	Polyphénol+terpène

- Troubles hépatobiliaire modérés : repas trop riche, indigestion → stimulation activité du foie et vésicule biliaire
- Conseil pratique à l'off : ne sont pas concernés par la phyto
  - Insuffisance hépatique
  - Hépatites virales
  - Calculs biliaires

1. Boldo, Peumus *boldus*

Monimiaceae, feuille

- Alcaloïdes type morphinane → synergie avec polyphénol ?

- HE ascaridol → toxicité : si >2g→100g de feuille ! teneur max 2-3% surtout Nord Chili

CI : obstruction voies biliaires et maladies hépatique sévère
Tisanes (Azema®, boldoflorine ®), spécialité (Hepax®, Jecopeptol®)

2. Artichaut, *Cynara scolymus*

Astéraceae, feuille

- Flavonoïdes hétérosides lutéine
- Acides, phénols et alcools
- Autre : lactone sesquiterpène → principe amer

Infusion (amer !!!), spécialité (Actibil®, Hepax®, Hepaclem®, Pepsoval®, Canol®)

3. Chardon marie, *Silybum marianum*

Astéraceae , fruit (feuille avec nervure blanchâtre)

- Flavolignanes dont la sylimarine
- Autre : flavonoïdes, huile grasse, dérivé phénolique

Spécialité (Tonilax®, legalon®[silymarine pure], Hepatodrainol®)

4. Fumeterre, *Fumaria officinalis*

Fumariaceae, parties aériennes fleuries
Infusion, tisane, spécialité (actibil®, Oddibil ®)

5. Romarin, *Rosmarinus officinalis*

Lamiaceae, feuille

- HE

Infusion, tisane (Boldoflorine®, Calmiflorine®, Hepatoflorine ®), spécialité (Romarinex®, Depuratum®)

6. Sauge officinale, *Salvia officinalis*

Lamiacea, feuille
Ni cholagogue ni cholérétique mais employée en mélange dans ce but avec d'autres drogues
Infusion, gargarisme, tisanes, spécialités.

E. Antidiarrhéique

Diarrhées aiguës toxiques alimentaires bénins

- Protection paroi du colon (tanins, propriétés astringente)
- Limitation perte en eau

Conseils pratique officinale

- Attention à la déshydratation, surtout chez le petit enfant et le nourrisson
- Eau, sucre et sel
- Ne pas passer à côté d'une pathologie organique infectieuse ou parasitaire

Plantes	Organes	Principe actif
Caroubier	Fruit	Osides
Salicaire	Som fl	Polyphénol
Airelle myrtille	Feuille	Polyphénol (tanins)
Noyer	Feuille	Polyphénol (tanins)
Aigremoine	Som.fl	Polyphénol (tanins)
Sauge off	feuille	Polyphénol (tanins)

1. Caroubier, *Ceratonia siliqua*

Celspinaceae, pulpe de fruit

- Osides (enchaînement de sucre peu ramifié), peuvent capter des molécules d'eau.

2. Salicaire, *Lythrum salicaria*

Lythraceae, sommité fleuries

- Tanins (galliques majeurs)
- Autres, ac phénol , flavo, anthocyanosides

Spécialité (Salicarine®) ; CI : présence d'alcool !

3. Noyer, *Juglans regia*

Juglandaceae, feuille

Infusion, tisanes, spécialités (dépurative richelet®, Diacure®)

4. Airelle myrtille, *Vaccinum myrtillus*

Ericaceae, feuille

Infusion (pas en usage prolongé !), spécialité (Arko®)

F. Laxatifs

Constipation occasionnelle sans cause organique

- Laxatif stimulant (anthracénique irritant)
  → Stimulation motricité colon+ diminution réabsorption h2o
- Laxatifs mécaniques ou de lest (mucilage pouvoir gonflant)
  stimulations péristaltisme (favorisant évacuation des elles)

Conseil pratiques officinales

Seul le symptôme est traité, pas la cause

- Traitement limité à quelques jours
- En complément d'un régime hygiéno-diététique
- Favorisant l'emploi des spécialités dosées (tisanes imprécises)

1. Stimulants (principe actif anthracéniques)

Plante	Organes	Principe actif	Dose max(mg)chez l'adulte	Teneur max en dérivé anthracénique
Aloes	Suc conc. Sec feuille	anthracénique	25	28
Bourdaine	Ecorce tige	Anthracénique	25	7
Séné	Fruit, foliole	Anthracénique	25	2.5
Cascara	Ecorce tige	Anthracénique	25	8
rhubarbe	racine	Anthracénique	25	2.2

Posologie et mode d'emploi

a) Bourdaine, *Rhamnus frangula*

Rhamnaceae, écorce tige

- Hétérosides anthraquinoniques (forme active qui passe la barrière intestinale mais c'est la forme génine qui produit l'effet)

Tisane (Boldoflorine ®), spécialités (Normacel®, dragée fuca®, prunagar®, dragée rex®)

b) Cascara, Rhamnus purshianus

Rhamnaceae, écorce

- Hétéroside hydroxyanthracénique
- Pareil à la bourdaine

Spécialité (Imégul®, dragées fuca®, peristaltine®)

c) Séné de Khartum ou d'Alexandrie, Cassia angustifolia

Casalpinaceae, foliole, fruit

- Hétérosides dianthroniques
- Flavo, mucilage (protéger la paroi du colon donc protection contre l'irritation), hétérosides naphtalénique, HE → synergie : effet> sennosides purs

Tisane (affinex®, herbesan®), spécialités (Tamarine®, vegelax®, xprep®)

d) Rhubarbe, Rheum palmatum et R.officinale

Polygonaceae, racine

- Hétérosides hydroxyanthracénique
- Autres : tanins galliques (diminue la perte d'eau par fermeture des pores), flavonoïde

Spécialité (Pyralvex® (aphte))

e) Aloes des Barbades, Aloes vera=Aloe barbadensis

Asphodelaceae, suc feuille concentrée et séché

- Hétérosides dihydroxyanthracénique

Cette drogue est très agressive

Spécialités (pilules de carter®, Ideolaxyl®)

Aloes du Cap, jumeau de celui des Barbade, purgatifs de rude efficacité.

2. De lests

Plantes	Organe	Principe actif
Ispaghul	Graines	Polyosides
Psyllium	Graines	Polyosides
Fucus	Thalle	Polyoside
Lin	Graines	Polyosides
Guimauve	Racine+feuille	Polyosides
Mauve	fleurs	polyosides

- Pouvoir gonflant → augmente bol fécal → stimulation péristaltisme intestinale
- Mucilage
- polyosides

a) Ispaghul, Plantago ovata

Plantaginaceae, graine mûre et sèche

- Mucilage « fibre solubles »
- Fibre insoluble 80%

Spécialité (Agiolax®, Elusane®, Mucivital®, Imégul®, spagulax®)

b) Psyllium, Plantago afra

Plantaginceae, graine, mûre et sèche

- Mucilage

Spécialité (parapsyllium®, psylia®, transilane®)

II. Système cardiovasculaire

A. Action protectrice des vaisseaux

Plante	Organe	Principe actif
Airelles myrtille **Fragon ou petit houx** **Hamamélis**	Fruit+feuille Org.sout	Terpène
Marron d'inde	Graine +ec.tige	Terpène +polyp
Vigne rouge	Feuille	
Cassis	Fruit+feuille	
Cyprès	Infl.fem (cône)	
Ginkgo	Feuille	

Oranger doux	Fruit	polyphénol
Citronnier	Zeste	
Noisetier	Feuille	
Mélilot off	Som.fl	
Bourse à pasteur	Part aer	

- Effet dynamique ou veinotonique
  Augmentation contraction fibres musculaire lisses → remontées de sang veineux
  - Tanins
  - Saponoside
- Effet protecteur ou vitamine P
  Renforcent la paroi veineuse (augmente résistance et diminue perméabilité capillaire et œdème)
  - Flavonoïde
  - Coumarine
  - Anthocyanate
- Conseil et pratique off
  → Insuffisance veineuse : une des patho où la phyto est la mieux représentée (>90%)
  → noter l'intérêt des traitements locaux
  → Attention ! Ne soigne pas les œdèmes et les varices
  → une bonne hygiène de vie est un complément indispensable
  - Jambes lourde (bain, jambe surélevé, sport)
  - Hémorroïde (alimentation, constipation, hygiène locale)

1. Airelle myrtille, *Vaccinum myrtillus*

Ericaceae Feuille, fruit frais, fruit sec

- Tanins → catéchique
- Autre → proanthocyanidol, anthocyanoside, flavo, ac phénol

Infusion pas usage prolongé, spécialité (Arkogélule myrtille feuille®, difrarel®, diabène®)
Utilisé aussi pour les troubles de la vision crépusculaire

2. Fragon, petit houx, *Ruscus asculaetus*

Liliaceae, organe souterrain

- Saponoside stéroïdique (néoruscine, spirocétal)

Tisanes, spécialité (avene crème au mélilot composé ®, petit houx boiron®, cyclo3®, proctolog®, cirkan®, veinofit®)

3. Hamamélis, *Hamamelis virginia*

Hamamelidaceae, feuille

- Tanins → écorce : gallique (hamamélitanins) catéchique
  → oligomère pro-anthocyanidique
- Flavonoïdes

Infusion, tisane (mediflor12®, spécialité (jouvence ®, veinostase®, optrex®(decongestion ophtalmique), Fluon®)

4. Marron d'Inde, *Aesculus hippocastanum*

Hippocastanaceae, graine+écorce tige

- Mélange complexe de saponosides (fraction cristallisable : aescine)
- Autres : flavo, HE, coumarine, huile grasse

→ Varices +hémorroïdes

Tisanes (phlébosédol®), spécialité (veinostase®, crème rap®, climaxol®, fluon®, rectobyl®)

5. Vigne rouge, *Vitis vinifera*

Viticeae, feuille

- Tanins condensés → ppt veinotonique
- Flavonoïdes → effet vitaminique P
- Pigments anthocyanidique (coloration rouge en fonction du pH) → effet vit P

→ fragilité capillaire 00+insuffisance veineuse

Tisane (Médiflor n°12®), spécialité (Arko ® , Elusane ®, ophtalmine collyre ®)

6. Cassis , *Ribes nigrum*

Grossulariaceae, fruit +feuille

- Flavonoïdes (quercetol, kaempferol)

Infusion, tisane (arthroflorine®, diurésane®), spécialité (veinobox®, superdiet®(diurétique))

7. Cyprès, *Cupressus sempervirens*

Cupressaceae, cône

- Tanins

Tisane (tisane de l'Abbé hamon n°14®), spécialité (Medica®, Hémoluol®)

8. Ginkgo, *Gingko biloba*

Ginkgoaceae, feuille

- Flavonoïde (glycoside kaempférol+quercétol, biflavone, pro-anthocyanidine)
- Terpène (diterpènes=ginkgolides) →traitement de l'insuffisance circulatoire cérébrale (vieillissement)

→ troubles sénescences, perte de mémoire

Extrait standardisé EGb761, LI1370 → ginkgo fort®, ginkor®, Tanakan®

9. Mélilot off, *Melilot officinalis*

Fabaceae, sommité fleuries

- Dérivés coumariniques
- Autre : acides phénoliques, flavonoïdes

Infusion, tisane (Boribeln°12®), spécialité (esberiven®, H7®, Ditavène®)

10. Oranger à fruit doux, *Citrus aurantium var dulcis*

Rutaceae, feuille

11. Citronnier, *Citrus limon*

Rutaceae, zeste +feuille

Santane ® , cyclo3fort®, Daflon®, Cirkan®

12. Bourse à Pasteur, *Capsella bursapastori*

Brassicaceae, partie aérienne
Tisane provençale®, histo Fluine P®

13. Noisetier, *Corylus avellana*

Corylaceae
Hemuluol®

III. Système respiratoire

- Toux grasse
  - Elément fondamental des les défenses broncho-pulmonaire
  - → évacuation sécrétions bronchiques en réaction à une inflammation
  - A respecter
    → plante à saponosides qui diminue le volume des sécrétions et les fluidifient= plantes expectorantes
- Plante antiseptique respiratoire
  - HE à dérivé terpénique (cinèole, thymol, carvacrol, pinène)
- Conseil pratique
  - Mélange officinal calmant la toux sèche : espèce pectorale (tisane des 7 fleurs)
  - Nombreuses formes externes et locales (lotion, friction, pommade, solution nasale) : important de ne pas oublier !
  - A associer à des plantes à réputation antipyrétique

  Hygiène de vie : toux sèche : hydratation, diminution du tabac, humidification de l'atmosphère

A. Fluidifiant respiratoire : expectorants

Plante	Organe	Principe actif
Lierre	Bois(+feuille)	Terpène
Polygala de virginie	Racine	Terpène
Hysope	Som.fl	Terpène
Lierre terrestre	Part.aer	Terpène
Marrube blanc	Som.fl	Terpène
Primevère off	fleur	terpène

1. Lierre commun, *hedera helix*

Araliaceae, bois+feuille

- Saponosides triterpènique : hédéra saponoside C→ (séchage) alpha –hédérine
- Autres : flavo, caféine, HE

Spécialité (Prospan®, activox lierre®, promincil gel ®)

2. Polygala de virginie, *Polygala senega*

Polygalaceae, racine
→ P.tenuifolia et p.senega var latifolia

- Saponosides triterpènoique (presenegine

Infusion, spécialité (Neo-codion sirop nourrisson®, stodal®, L54®)

3. Hysope, *Hysopus officinalis*

Lamiaceae sommité fleuri
Hépatoflorine®

4. Lierre terrestre, *Glechoma hederaceae*

Lamiaceae, partie aérienne

5. Marrube blanc, *Marrubium vulgare*

Lamiaceae, sommité fleuri
Infusion, marrubène de la codéhtyline®, Tossarel®

6. Primevère officinale, *Primula veris= P.officinalis*

Primalucaea, fleur
Infusion

B. Antitussifs

Plante	Organe	Principe actif
Bouillon blanc	Fleur mondée	mucilage
Coquelicot	Pétale	
Guimauve off	Fleur	
Mauve sylvestre	Fleur	
Pieds de chat	Capitule florale	
Tussilage	Capitule florale	
Violette	Fleur	
grindélia	Som.fl	Glucosinolate

1. Bouillon blanc, *Verbascum thapsus, V.phlomoïdes, V.densiflorum*

Scrofulariaceae, fleur mondée

- Mucilage → émollient
- Flavo
- Autres : iridoïdes, saponosides → expectorants

Infusion, tisane (pectoflorine®, mediflorn°8®), spécialité (Tussipax®, Arkogélule bouillon blanc®)

2. Guimauve off, *Althae officinalis*

Malvaceae, fleur
Infusion, tisane (tisane st urbain®), spécialité (Tussipax®,)

3. Mauve sylvestre, *Malva sylvestris*

Malvaceae, fleur
Infusion, tisane, spécialité (Tussipax®)

4. Pieds de chat, *Antennaria dioïca*

Astéraceae, capitule floral
Différent Helichrysum arenarium
Infusion, tisane (mediflor n°8®), spécialités (tussipax®)

5. Tussilage, *Tussilago farfara*

Asteraceae , capitule floral
Infusion, tisane (Mediflorn°8®), Tussipax®

6. Violette, *Viola odorata*

Violaceae, fleur

	Organe	Principe actif
Eucalyptus	Feuille	

Infusion, tisane(Mediflorn°8®), tussipax®, complexe lehning®, drosera n°64®

7. Grindélia, *Grindelia robusta*

Astéraceae, sommité fleuries
Infusion, spécialités (vegetoserum®, néo-codion®)

8. Coquelicot , *Papaver rhoes*

Papaveraceae, pétale
Aucun usage n'est médicalement fondé
Infusion, tisane (Calmotisan®), spécialité (Pumodol®, Codatux®, Tussipax®)

C. Antiseptiques pulmonaires

1. Eucalyptus, Eucalyptus globulus

Myrtaceae, feuille

- He cinéole, monoterpène : →expectorant
- Euglobals : macrocarpals, eucalyptone →antibactérien
- Autres : tanins gallique, triterpènes

Infusions, tisane, spécialité (calyptolinhalant®, bronchodermine®, Biquinol®)

2. Thym, *Thymus vulgaris*

Amiaceae, feuille

- He :thymol , carvacrol
- Autres : ac rosmarinique, flavo, triterpène

Infusion, tisane (thym mondé vitaflor®)
Spécialité (biogaz®, balsofumine®, goutte aux essences®, niver, calyptol inhalant®)

3. Serpolet, *Thymus serpyllum*

Lamiaceae, feuille

- HE, monoterpène, carvacrol variable
- Autres : ac rosmarinique, flavo, terpène

Infusion, tisane (serpolet vitaflor®), spécialité (Dinacode®, aromasol®)

IV. Stimulant du Sn

- Asthénie fonctionnelle bénigne : état grippal, convalescence, surmenage, stress
- Conseils et pratique à l'officine
  - Traitement long de plusieurs semaine

- Attention aux autres types d'asthénie qui ne devront pas être masquées : (patho organique ou psychique)

Plante	Organe	Principe actif
Ginseng	Racine	Polyosides +terpène
Kolatier	Graine	Xanthine
Eleuthérocoque	Racine	Polyoside+sapo
Cynorrhodon	Faux fruit	Vit C
Karkadé	calice+calicule	Efficacité non prouvé
Maté vert	Feuille	Xanthine
Guarana	Graine	
Thé vert	Feuille	
Cacaoyer	Graine	
Caféier	graine	

A. Ginseng, *Panax ginseng*

Araliaceae, racines

- Ginsénosides
- Autre : peptidoglycane, d »rivés polyacétylénique, polysacc

Plante adaptogène : améliore la capacité d l'organisme vis-à-vis des perturbations externes et internes
3 mois de traitement au min
Emploi étendu au surmenage intellectuel +état nerveux sénescents
Infusion, spécialité (Ginseng alpha®, tonactil®) :
Plusieurs variétés commerciales disponibles → préférer Corée du Sud (P.notoginseng)
Max 2g de racine/jours

B. Kola, *Cola nitida et C acuminata*

Sterculiaceae, graine séché et privées du tégument

- Xanthines, base purique dont la caféine et théobromine
- Polyphénols (procyanidols, tanins) : les tanins tapissent l'estomac et donc l'absorption de la caféine est plus lente

Plante tonique en Afrique
Spécialités : Biotone®, tonactil®, Yse®, Arko®
La graine se mâche

C. Eleuthérocoque, *Eleutherocoque senticosus*

Araliaceae, organe souterrains

- Eleuthérosides (pas tous les mêmes familles)
  - Lignanes : sésamine, liridendrine
  - Sucres
  - Dérivés phénylpropaniques : syringine (éleuth .B)
  - Saponosides triterpènique dont glucose de la protoprimulagénine A

La drogue vient de Sibérie.
Spécialités : Arko®, médiflor Nutrisanes énergie ®

D. Cannelle de Ceylan, *Cinnamomun zeylanicum*

Lauraceae, écorce de tige

- Tanins
- He terpène

Tisane et spécialités : Afra®, Santane D5®
L'efficacité n'est pas prouvée, mais le goût est utilisé dans certaines spécialités.

E. Cynorrhodon, *Rosa canina*

Rosaceae, faux fruit
Infusion Elusane ®

F. *Karkadé, Hibiscus sabdariffa*

Malvaceae, calice et calicule
Infusion (couleurs et goût), Boribel®,
Pas de spécialité

- Vit C

G. Maté vert, *Ilex paraguariensis*

Aquifoliaceae, feuille

- Caféine

Infusion

H. Guarana, *Paullinia cupana var .serbilis*

Sapindaceae, graine
Arko®
Elle contient le plus de caféine par rapport aux autres plantes qui contient de la caféine.

I. Thé vert, *camellia sinensis*

Theaceae, feuille

- Théobromine

Infusion, Elusane®
Elle contient aussi des tanins et plus on les laisse infuser plus il y a de tanins donc la caféine est moins vite absorber. Mais ces tanins s'opposent à l'absorption de fer

J. Cacaoyer, *Theobroma cacao*

Sterculiaceae, graines
FGE : beurre de cacao (suppo)

K. *Café, Coffea arabica et C.canephora*

Rubiaceae, graine
Infusion
Guronsan®,
Spécialité à visée antalgique ou par effet potentialisateur de la caféine : actron®, propofan®, trinitrine®, Tonactil®.

V. Sédatif du SN

Conseils et pratique off

- Prise en cure de plusieurs jours, avant le coucher (pas plus d'une tasse pour éviter les mictions nocturnes)

- Attention aux insomnies révélatrice de maladies organique ou psychique et aux palpitations d'origine pathologie (cardiaque, thyroïdienne, anémie). Au moindre doute, orienter le patient vers un médecin

→ éviter les excitants après 17h (café, alcool, tabac, vit C)
→ ne pas dîner trop copieusement
→ se coucher et se lever à heure fixe
→ pratiquer un sport régulièrement

Plante	Organe	Principe actif
Passiflore	Part aer	Polyphénol
Valériane off	Org sout	Terpène
Houblon	Infl fem	Terpène
Aubépine	Som fl	Poly
Tilleul	Inflor	Terpène
Bigaradier	Feuille fleur	Terpène
Pavot de Californie	Fleur	
Lavande vraie	Fleurs	
Mélisse	Feuille	Terpène
Kava	Rhizome	Lactone
Millepertuis	Som fl	Anthrone

A. Passiflore, *Passiflora incarnata*

Passifloraceae, partie aérienne (contient une vrille)

- Flavonoïdes
- Autre : alcaloïde béta-carboline (faible quantité)

Infusion, tisane : Boribeln°8®, calmiflorine®
Spécialités : euphytose ®, biocarde®, neuropax®, homéogène®
L'activité sédative a été prouvée in vitro mais on ne connaît pas le mécanisme d'action. Elle peut être utilisée chez les enfants (+7ans.

B. Valeriane officinale, *Valerianaofficinalis*

Valerianaceae, organe souterrains

- Iridoides valépotriates (valeriana-epoxy-triesters) → valtrate isovaltrate maj→ dialdéhydes insaturés (baldrinal)
- HE : Monoterpène, sesquiterpène
- Acides sesquiterpénique (ac.valérénique, acétoxyvalérénique, hydroxyvalérénique)

A haute dose c'est un tranquillisant qui est utilisé en cas de surmenage et stress. Traditionnellement on utilise l'extrait enrichi en valépotriate comme tranquillisant en dénomination. La plante utilisée pour les troubles nerveux. Cette drogue a des propriétés antispasmodiques digestives avec les sesquiterpène.
A très haute dose : nausée et coliques. Elle st souvent associé avec le houblon, la passiflore et la mélisse.
Tisane : Boribel®, calmatisan®
Spécialités : Biocarde®, soludor®, palpipax®, spasmine®.

C. Houblon, *Humulus lupulus*

Canabaceae, inflorescence

- Terpène dérivé du phloroglucinol → principe amer
- HE monoterpène sesquiterpène
- Autres : flavonoïdes : xanthohumol

L'activité neurosédative a été démontrée cliniquement grâce aux HE appeler lupulin.

Pour les personnes qui récoltent du houblon peuvent avoir des troubles menstruels(hyperoestrogénique, passage trans-cutané et respiratoire). Les effets secondaires : céphalée, effet narcotique, anorexie, bradycardie.
Infusion, tisane

D. Kava, *Piper methysticum*

Piperaceae, rhizome

- Kawalactone : kawaïne, méthysticine

!!! Hépatotoxique → alerte et retrait AFSSAPS 2002
Pas de monographie (française), non inscrite au cahier de l'Agence.
Elle était utilisée souvent pour avoir un effet sédatif, état ébriété dans des cérémonies religieuses.
L'intoxication chronique (hépatotoxique)= kawaïsme

E. Millepertuis, *Hypericum perforatum*

Clusiaceae, sommité fleuries

- Naphtodianthrones : hypericine
- Dérivé du phloroglucinol : hyperforine

!!!Interactions médicamenteuses → mise en garde en 2000 par l'AFFSAPS
Attention si utilisation avec des médicaments à faible fenêtre thérapeutique (même avec les préparations homéo type teinture mère)

Interaction pharmacocinétique	Interaction pharmacodynamique
CI : AVK, ciclosporine, antirétroviraux	Antidépresseurs inhibant la recapture de 5-HT
Déconseiller :digoxine, théophylline, contraceptifs oraux	Antimigraineux de la famille des tryptans (syndrome sérotoninergique)

Informer le patient sur le risque d'interactions médicamenteuses.
Notifier les cas à la pharmacovigilance
La feuille est perforée de petits trous.

F. Aubépine, *Crataegus monogyna et C. laevigata*

Rosaceae, sommités fleuries
Infusion, Vitaflor®,
Elle a des propriétés sédatives au niveau des palpitations d'origine nerveuse

G. Tilleul, *Tillia cordata*

Tiliaceae, inflorescence
Infusion, médiflor tisane calmante®, lénicalm®

H. Bigaradier, *Citrus auranticum*

Rutaceae, feuille et fleur

I. Mélisse, *Melissa officinalis*

Lamiaceae, feuille
Infusion, Effidose mélisse®, quietival®.

VI. Système urinaire

- Diurétique
  - Diurèse de l'eau
  - diurèse par élimination des sels, d'urée et d'acide urique
- Antiseptique urinaire
- Action décongestive de la prostate

Conseils et pratique à l'officine

→ Les plantes prises en tisanes sont naturellement diurétique
→ De façon générale, boire bdp d'eau → élimination rénale+ détox correcte de l'organisme
→ Attention : les diurétiques ne font pas maigrir
→ la phyto ne soigne ni les infections rénale, ni les lithiase, ni les coliques néphrotiques , ni l'insuffisance rénale !
→ toutes fièvre et douleurs aigüe et nouvelle doit orienter vers une consultation médicale

A. Diurèse de l'eau

Plante	Organe	Principe actif
Chiendent	Rhizome	Polyholosides +ac alcool+sel de K
Maïs	Style	Polyholosides+ac alcool+sel de K+polyphénols
Bouleau	Feuille	Terpènes+polyphénols
Griottier	Pédoncule	Polyphénol+sel de K
Pissenlit	Feuille+racine	Polyosides
Bourrache	Fleur	Polyphénols+sel de K
Genêt à balai	Fleur	
Lamier blanc	Corolle mondée	
Solidage verge d'or	Som fl	
Genévrier	Pseudo- fruit (cone fem)	Terpène

1. Chiendents, *Agropyrum repens*

Poaceae, rhizome

- Polyoside tricine→ fructose
- Autres : sel de K, polyol

Infusion, tisane (Urotisan®) spécialités (fge dilution extraits thérapeutique trop concentré (lactose))

2. Maïs, *Zea mays*

Poaceae, style

- Polyphénols : tannins, flavonoïdes
- Polyosides
- Sel de K

!! Ne pas confondre avec le stigmate de safran qui lui a une odeur
Infusion, tisane (urostisan®, duirésane(rà), spécialité (aromalgyl®)

3. Bouleau, *Betula pandula et B. pubescens*

Betulaceae, feuille

- Flavonoïdes : hyperosides
- Autre polyphénols comme acides gallique etacides phénolique
- Sels de K

Infusion, tisanes (Boribel n°11®, duirésane®, urex®), spécialité (BOP®, depuratum®, diuritex®, Drainactil®).

4. Griottier, *Prunus cerasus et P. avium*

Rosaceae, pédoncule
Infusion , extrane cerise®

5. Pissenlit, *Taraxacum officinale*

Asteraceae, feuille + racine
Infusion, homéogène®

6. Solidage verge d'or, *Solidago virga-aurea*

Asteraceae, sommité fleurit
Solution Stago®

7. Genevrier, *Juniperus communis*

Cupressaceae, faux-fruit (cône femelle)
Infusion , alpha-renol®, Urotisan®

8. Genêt à balai, *Cytisus scoparius*

Fabaceae, fleur
Infusion, crème Rap®

9. Lamier blanc, *Lamium album*

Lamiaceae, corolle mondée
Infusion, anthylline®, Uterinol®

B. Diurétique (sels , urée)

Plante	Organe	Principe actif
Orthosiphon	Tige feullé	Terpène+polyphénol+ac.phénols+sels de K
Piloselle	Pl ent	polyphénol+ac.phénols+ac alcool
Ortie dioique	Feuille	Terpène+ac alcool+sels de K
Vergette du Canada	Part aer	Poly+6terpène

1. Orthosiphon , *Orthosiphon stamineus*

Lamiaceae, tige feuille

- Dérivés de l'acide caféique :ac rosmarinique, dicafféyltartatre
- Sel de K
- Flavonoides : sinensétine
- Terpènes : HE+orthosiphols

Infusion,
Tisane : boribel n°11®, mincifit®
Spécialité arko®, affinex®, urosiphon®, amincinex®

2. Piloselle, *Hieracium pilosella*

Asteraceae, plante

- Flavonoides : isoétine
- Acides phénols
- Acides alcool

Spécialité : Pilosuryl®

3. Ortie dioïque, *Urtica dioica*

Urticaceae, racines
Infusion, arko®

4. Vergerette du Canada, *Erigeron canadensis*

Asteraceae, partie aèrienne
Arko®, elusane®, affinex®

C. Antiseptique urinaire

Plante	Organe	Principe actif
Busserole	Feuille	Poly
Callune	Som fl	
Bruyère cendréé	Som.fl	
Buchu	Feuille	terpène

1. Busserole, *Arctostaphylo uca-ursis*

Ericaceae, plante

- Hétérosides phénolique : arbutoside, méthylarbutoside → hydroquinone ppté antiseptique
- Autres : acides gallique, phénolique , flavo

Infusion, tisane : Urex®
Spécialité : arko®, Uromil®

2. Callune, *Calluna vulgaris*

Ericaceae, sommité fleuris
Infusion, tisanes
Spécialité : gifrer bruyère®

3. Bruyère cendrée, *Erica cinerea*

Ericaceae, sommité fleuris

- Hétérosides phénolique : arbutosides
- Autre : flavo, tanins catéchique

4. Buchu, *Barosma sp.*

Rutaceae, feuille crénelé

- He : diosphénol (poche schizolysigène)
- Autres : mucilage, flavo

Spécialité : phytémag®, urophytum®

5. Canneberge cf exposé

D. Action décongestive de la prostate

Plante	Organe	Principe actif
Palmier de Floride	Graine	Phytostérols+ac gras
Prunier d'Afrique	Ecorce	Phytostérols+lipides
Epilobe	Part aer	Tanins
Ortie dioïque	Racine	terpènes

1. Palmier de Floride, *Serenoa repens*

Palmae, graine
Spécialité : Permixon®

2. Prunier d'Afrique, *Prunus africanus*

Rosaceae, *écorce*
Spécialité : Tadenan®

3. Epilobe, *Chamaenerion angustifolium*

Onagraceae, partie aérienne

VII. Inflammation

Conseil et pratique officinale
→ soulagé et prévenir les arthroses modérées sujet âge mûr
→ En cas de pathologie+lourdes (arthrose sévère, crise d'arthrite) traitement de complément et diminue les doses de medocs classique (effet secondaire AINS et corticoïdes)
→ Mobiliser les articulations
→ Habillement chaud
→excès de poids, mauvaise posture)

Plante	Organe	Principe actif
Harpagophytum	Racine (II tubérisée)	Terpènes
Reine des près	Som fl	Ac phénols+polyohénol
Saule blanc	Ecorce	Ac phénols
Cassis	Feuille	Ac phénols+polyphénol
Frêne élevé	Feuille	Polyphénol+terpènes

A. Antirhumatismales et anti-inflammatoire

1. Harpagophytum, *Harpagophytum procubens*

Pedaliaceae, racine
- Terpènes : glucosides d'iridoïdes (harpagoside)
- Autres : flavo, hétérosides phénolique

Infusion, spécialité : traitement de fond arkophytum®, harpagesic®, harpadol®, phytofluide articulation®
Substitut des traitements à base de corticoïdes !!!!

1. Cassis, *Ribes nigrum*

Grossulariaceae, feuille
- Anthocyane coloration

Infusion, tisane : arthroflorine®, mediflor2®
Spécialités : rumafit®, arko®

1. Saule blanc, *Salix sp*

Salicaceae, écorce
- Dérivés alcoolique salicylés : saliciline, fragiline
- Composés phénolique : triandrine, vimaline

Infusion, tisane : artritisane®, santane A4®
Spécialité : fitofébril®, arkophytum®, phytofluide articulation®

2. Reine des près, *Filipendula ulmaria ou Spirea ulmaria*

Rosaceae, sommités fleuries
- Hétérosides phénolique simples : monotopitine, spiraéine → (séchage) → aldéhyde salicylique
- Flavonoïdes : glucosides du kaempférol, tanins ellagique

Infusion, tisane : arthroflorine®
Spécialité : arko®, elusane®, polypirine®, rumafit®

3. Frêne élevé, *Fraximus excelsior*

Oleaceae, feuille

- Polyohénols
- Terpènes

Tisanes mediflor2®
Spécialités : arkogélule frêne®